

2025/9



南砂町SUNAMO

店舗情報	
■営業時間	平日：10:00～23:00
	土曜：10:00～21:00
	日曜・祝日：10:00～20:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始

→グループマシンピラティス

MEGALOS Reflet MINAMISUNAMACHI SUNAMO Time Line For Studio							
	月	火	水	木	土	日	
	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	ルフレッスン	
9:00	10 : 00 OPEN						9:00
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30	スタジオA【定員12名】 10:30-11:15 Reformer pilates Total Basic45 大里茉莉			ルフレ会員種別はこちら⇒			10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30		スタジオB【定員8名】 Reformer pilates Total Basic45 13:30-14:15 来田奈央	スタジオA【定員12名】 11:40-12:10 Reformer pilates Stretch flow30 豊島久美子 スタジオA【定員12名】 12:20-13:05 Reformer pilates Total Basic45 豊島久美子	スタジオB【定員30名】 12 : 45-13 : 30 加温ヨーガ じゅんこ		スタジオA【定員12名】 Reformer pilates Total Basic45 11:55-12:40 牛鼻千夏	12:30
13:00							13:00
13:30	スタジオB【定員8名】 13 : 45-14 : 30 加温ヨーガ 江美						13:30
14:00				スタジオB【定員8名】 14:00-14:45 Reformer pilates Total Basic45 じゅんこ			14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00					スタジオA【定員12名】 16:00-16:45 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく	スタジオB【定員8名】 16:00-16:45 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜	16:00
16:30							16:30
17:00						スタジオB【定員30名】 17:15-18:00 加温ヨーガ GAYA	17:00
17:30							17:30
18:00					スタジオA【定員15名】 18:00-18:20 VOLTBOX maximum 籠谷怜 スタジオB【定員30名】 18:30-19:15 加温ヨーガ 齋藤こず恵	スタジオA【定員25名】 18:10-18:40 TOBIPPA 坂本朱佑	18:00
18:30		スタジオB【定員8名】 18:50-19:35 Reformer pilates Total Basic45 綿貫夏生					18:30
19:00							19:00
19:30	スタジオA【定員12名】 19:35-20:20 Reformer pilates Total Basic45 塩倉楓菜						19:30
20:00				スタジオB【定員30名】 20 : 15-21 : 00 加温ヨーガ 江美			20:00
20:30	スタジオA【定員15名】 20:50-21:10 VOLTBOX maximum 籠谷怜						20:30
21:00		スタジオA【定員15名】 21 : 15-21 : 35 VOLTBOX maximum 坂本朱佑					21:00
21:30			スタジオB【定員8名】 21:30-22:15 Reformer pilates Total Basic45 紺野みく				21:30
22:00					土曜 21 : 00まで	日曜 20 : 00まで	22:00
22:30							22:30
23:00							23:00
平日 23 : 00まで							